



SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

“... dedicado a preservar e transmitir as Artes Tradicionais de Shaolin em todo o mundo...”

GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT

4ª Geração do Venerável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin

CAMPO DE VERÃO 2011

Praia Grande | 2 a 10 de Julho

Pelo 4º ano consecutivo e como já vem sendo tradição vai realizar-se, na Praia Grande, mais um Campo de Verão Shaolin Wahnam Portugal.

Apesar da divulgação existente hoje em dia, por entre a miscelânea de ofertas e propostas, a grande dificuldade está em ter acesso a uma informação fiável e a um Mestre genuíno.

É uma oportunidade de poder ter ensinamentos directamente de um Grão-Mestre galardoado Homem do Ano nos EUA, autor de mais de 10 livros sobre Chi Kung, Zen, Kung Fu, Taijiquan, Artes de Shaolin, Budismo, com 50 anos de prática e que ensina há mais de 30, literalmente nos 5 continentes, a forma de conseguir dar uma outra dimensão à vida!

Como conseguir saúde estável, força anímica, resistência física?

Como manter clareza mental, capacidade de análise e de decisão?

Como gerir as contrariedades e transformá-las em benefícios?

Como desenvolver e reforçar a confiança e força interna?

Como conseguir, na adversidade, manter a paz interior indispensável a uma adaptação harmoniosa e frutuosa com os outros e com a vida?

Como dar abertura, cultivar e desenvolver o espírito e saber aplicar a transcendência ao dia-a-dia e nas nossas actividades quotidianas?

Nos tempos de hoje, particularmente neste período e no que se adivinha, estas questões têm uma importância e relevo acrescidos. Estes são aspectos fulcrais das nossas vidas, tomam desde sempre uma boa parte da nossa energia e tempo.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
CAMPO DE VERÃO 2011
Praia Grande | 2 a 10 de Julho

Neste momento mais do que nunca o modo como estivermos estruturados e adaptados vai marcar a diferença entre sermos condicionados pelos acontecimentos, ou termos a capacidade de adaptar e participar deles, para assim podermos garantir o melhor êxito, seja qual for a abrangência e o que cada um entender por êxito, para nós e para os que nos rodeiam.

As Artes internas de Shaolin, visam desde os tempos mais antigos potencializar e desenvolver energeticamente estas capacidades intrínsecas no ser humano.

O programa de actividades vai ser variado e alargado. Possibilita várias soluções: melhorar os níveis de energia, saúde e vigor frequentando os seminários de Chi Kung durante os dois fins de semana, desenvolver a mente e o espírito através da prática Zen e de Chi Kung, aprender práticas eficazes e seguras de defesa pessoal mesmo não tendo qualquer experiência no curso intensivo ao longo da semana da parte da tarde, ou aprofundar e melhorar os níveis de Kungfu no curso intensivo de 5 manhãs.

Uma excelente oportunidade de otimizar as suas férias partilhando da companhia de pessoas de várias nacionalidades. Pode hospedar-se na Casa de Retiros de St.º Inácio com estadia aberta também a acompanhantes, num ambiente calmo e amigável, seguir um ou vários cursos ou intercalá-los com alguns dias de lazer de praia ou de campo, desfrutar da gastronomia na maravilhosa zona de Sintra um dos nossos patrimónios mundiais.

É também uma forma económica de aliar as suas férias com a prática destas artes milenares.

Veja com atenção o programa e a informação completa sobre o Campo de Verão 2011 e opte por umas férias saudáveis para si e para a sua família.

Até breve,

Mestre Riccardo Salvatore



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
CAMPO DE VERÃO 2011
Praia Grande | 2 a 10 de Julho
PROGRAMA

Tempo para Artes de Excelência

Sábado | 2 de Julho

CHI KUNG

GERAR O FLUXO DE ENERGIA (*) | Curso A | 9:00 às 13:00

Muitos estudantes e também instrutores consideram este o melhor curso que tiveram com o Grão-Mestre Wong.

No fim do curso para além de ter experienciado o Fluxo de Energia, vai ter a capacidade de o gerar por si próprio, o que vai permite-lhe livrar-se de doenças, ter boa saúde, vitalidade e longevidade.

(*)Para participar nos cursos B,C,D,E,F deve ter feito este ou outro curso com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado SW.

DUCHE CÓSMICO | Curso B | 15:00 às 19:00

Como o nome sugere, este curso permite-lhe auto-gerar um duche cósmico.

Ao fluir por si a Energia Cósmica vai eliminar bloqueios, fortalecendo assim o corpo físico, as emoções, a mente e o espírito. Quem estiver pronto poderá vivenciar uma experiencia espiritual.

Domingo | 3 de Julho

CLAREZA MENTAL | Curso C | 9:00 às 13:00

Estar stressado ou incapaz de controlar uma catadupa de pensamentos é um problema comum nos nossos dias. Este curso vai dar-lhe a capacidade de resolver este problema, para além de adquirir clareza e frescura mental. Vai ser capaz de usar a sua mente de forma mais eficaz do que alguma vez tenha conseguido.

AS 18 ARTES DE LOHAN

(Diferente das 18 Mãos de Lohan)

Modulo 1 | Curso D | 15:00 às 19:00

Nestes módulos (1 e 2) são ensinados 18 exercícios de Chi Kung de alto nível.

Poderá utilizar estes exercícios para desenvolver força interna, ter vigor, equilíbrio e agilidade, de forma a ter melhores resultados e mais prazer em tudo o que fizer seja a trabalhar ou distrair-se.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
CAMPO DE VERÃO 2011
Praia Grande | 2 a 10 de Julho
PROGRAMA

KUNGFU SHAOLIN WAH NAM | LOHAN DOMA O TIGRE

2ª. 3ª. 4ª. 5ª e 6ª feira | 4, 5, 6, 7 e 8 Julho

Intensivo | Manhãs | 9:00 às 13:00

O Kungfu pode ser classificado em quatro dimensões – Forma, Força, Aplicações e Filosofia. Neste curso vai aprender a essência destas quatro dimensões cristalizadas no set "Lohan doma o tigre". Vai aprender e treinar sequências fundamentais de Kungfu, desenvolver força interna, aplicar Kungfu para combate e compreender a filosofia do Kungfu.

DEFESA PESSOAL | ESSÊNCIA DA AUTO-DEFESA

2ª. 3ª. 4ª. 5ª e 6ª feira | 4, 5, 6, 7 e 8 Julho

Intensivo | Tardes | 15:00 às 19:00

Mesmo como principiante pode aprender a defender-se contra vários tipos de ataques, tais como Boxe, Kick-Boxing, Judo, Aikido, Karate e Wrestling em apenas poucos dias. O que neste caso é fantástico é o facto de não precisar de ser rude ou de se magoar de todo!! Mesmo que seja uma mulher de pequena estatura vai poder de forma eficaz dominar adversários mais corpulentos. Vai também aprender a desenvolver força interna.

Sábado | 9 de Julho

VIGOR E RESISTÊNCIA | Curso E | 9:00 às 13:00

Cansar-se facilmente é comum hoje em dia. Este curso assegura-lhe para além de resolver este problema, conseguir desenvolver muita força interna de forma a ter desempenhos de topo no trabalho e lazer. Vai experienciar a força interna no curso.

As 18 ARTES DE LOHAN - (Diferentes das 18 Mãos de Lohan)

Módulo 2 | Curso F | 15:00 às 19:00

Nestes módulos (1 e 2) são ensinados 18 exercícios de Chi Kung de Alto nível.

Poderá utilizar estes exercícios para desenvolver força interna, ter vigor, equilíbrio e agilidade, de forma a ter melhores resultados e mais prazer em tudo o que fizer seja a trabalhar ou distrair-se.

Domingo | 10 de Julho

ZEN | 9:00 às 13:00 | 15:00 às 19:00

Este é um curso para empreendedores de alto nível. Vai aprender uma arte que no passado estava reservada a imperadores e generais. Vai adquirir clareza mental e uma enorme força interna que lhe vai permitir desempenhos de topo tanto profissionais como na sua vida pessoal. Durante o curso vai conseguir resolver problemas mais facilmente, e ter a capacidade de correr a distancia de um campo de futebol sem ficar ofegante ou cansado.



Local:

Casa de Retiros de S. Inácio
Estrada do Rodízio, 124 | Praia Grande - 2705-335 | Colares

Pode passar alguns dias em pensão completa, seguir um ou vários cursos ou intercala-los com alguns dias de férias, passeios pela Serra ou idas à praia. Também pode apenas participar nos cursos e tomar as refeições.

Estadia aberta a acompanhantes em função das vagas (atenção, o número de quartos disponíveis é limitado).

Actividades várias, passeios de jipe pela Serra de Sintra, coche, burro, mercado saloio, etc.

Localização:

A 500 m da Praia Grande, a 300 m da piscina do hotel da Praia Grande, a 1,5 km das piscinas públicas da Praia Maças, Autocarros a 150 mts para Sintra, Praia Maças, Cascais, Ericeira, Mafra, Sintra 20 Km (comboio para Lisboa), Cascais 30 km, Lisboa 40Km

Como chegar de Lisboa: táxi 50/60€ - Comboio Lisboa/Sintra 1/2h + 25€ táxi

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC em pensão completa | 50€

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC em meia pensão | 40€

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC com pequeno almoço | 35€

Refeições vegetarianas são possíveis, por favor avisar com antecedência.

Refeições sem estadia | 15€

Sábado 2 e 9 de Julho almoço "barbecue" ou vegetariano pode participar sem fazer o curso. Sujeito a reserva prévia.

Também têm como opção alguns hotéis e turismos da zona de Colares:

Hotel Arribas

tel. (00351) 219 289 050

fax. (00351) 219 292 420

url: <http://www.hotelarribas.pt/hotelarribas.php>

Hotel Miramonte

tel. (00351) 219288200

fax. (00351) 219291480

url : http://www.miramontesintrahotel.com/Hotel_Miramonte_Vip_Inn_Home.html

Quinta do Rodízio (200 mts do Rodisio S. Inácio)

tel.219282543

Casas com quarto e kitchinette

Quinta da Vigia

tel. (00351) 219282877

url: <http://www.quintadavigia.com/>

Casal Santa Virgínia

tel. / fax. (00351) 219283198

url: <http://www.casalstvirginia.com/>

Quinta do Rio Touro

tel. (00351) 219292862

fax. (00351) 219292360

url: <http://www.quinta-riotouro.com/>

Quinta dos Junqueiros

telemovel (00351) 96 656 97 02

tel. (00351) 21 928 02 56

url: <http://www.quintajunqueiros.com/>



Custo Cursos

Chi Kung Shaolin Wahnam		Pago até24/6
1 Curso	200 €	185€
2 cursos	350 €	325€
3 cursos	475 €	450€
4 cursos	575 €	550€
5 cursos	650 €	625€
6 cursos	700 €	675€

		Até24/6
Kungfu ou Defesa Pessoal + CK		
Kungfu Shaolin Wahnam	500€	475€
Defesa Pessoal Shaolin Wahnam	500€	475€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 1 CK	650€	625€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 2 CK	800€	775€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 3 CK	925€	900€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 4 CK	1025€	1000€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 5 CK	1125€	1100€
Kungfu ou Defesa Pessoal + 6 CK	1200€	1175€

		Até 24/6
Kungfu + Defesa Pessoal + CK		
Kungfu + Defesa Pessoal	800 €	775€
Kungfu + Defesa Pessoal + 1 CK	950€	925€
Kungfu + Defesa Pessoal + 2 CK	1175€	1150€
Kungfu + Defesa Pessoal + 3 CK	1275€	1250€
Kungfu + Defesa Pessoal + 4 CK	1350€	1325€
Kungfu + Defesa Pessoal + 5 CK	1400€	1375€
Kungfu + Defesa Pessoal + 6 CK	1425€	1400€

Zen	1000€
-----	-------

Sinalize os seus cursos com 50% e beneficie da redução. Liquide o restante até 1 semana antes do início do Campo de Verão:

NIB: 0033 0000 00018877619 19

IBAN: PT50 0033 0000 0001 8877 619 19

BIC/SWIFT: BCOMPTPL

Secretariado, Informações e Inscrições: Daniela Anastasio

Praça Afrânio Peixoto 2, 1º Dtº 1000-009 Lisboa | Tel 218 478 713 | Tlm 919 721 111

info@shaolin-wahnam-portugal.com

www.shaolin-wahnam-portugal.com



Mapas Saindo do Marques de Pombal



Saindo do Aeroporto de Lisboa

